



切干大根のピリ辛サラダ



材 料 [2人分]

- | | | |
|----------------|---|---------------|
| ●切干大根 … 20g | A | ●しょうゆ 小さじ1 |
| ●きゅうり …… 1/2本 | | ●ごま油 … 大さじ1.5 |
| ●乾燥わかめ 1g | | ●みりん … 小さじ1 |
| ●豆板醤 …… 小さじ1/2 | | ●砂糖 …… 小さじ1/2 |



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 切干大根とわかめはさっと洗ってゴミを除き、水で戻しておく。
きゅうりは薄輪切りにする。
 - ② 切干大根の水気を切り、3cm長さに切る。
 - ③ ボウルにAを入れよく混ぜておく。水気を切ったわかめ、切干大根、きゅうりを加え全体を和える。
- ※少し時間を置いた方が味が染みて美味しい。

1人分の栄養価等

- 76Kcal
- 塩分 1.2g